

3

子どもとの、心と体の距離を近づける 遊びの活用の ポイント・コツ

1. 仲立ちとしての遊び活用のポイント

■見守り・寄り添いボランティアとしての、子ども達と無理なく「個人的な距離」に近づける良い関係を結ぶ必要性や、その時に仲立ちとして遊びを活用することの有効性については、『見守り・寄り添いボランティアを楽しむための留意点』で紹介したとおりです。

■ここでは、遊びを仲立ちとして活用する際のポイントを、原理・原則という形で紹介したいと思います。

(1) 身体と心の距離を近づける原理としての同調・共鳴

- お祭りの華、御輿担ぎ。現在では、担ぐために人が集まり、見知らぬ者通しでひとつの御輿を担いでいるという風景も珍しくなくなりました。
- ところが、担いでいるうちに、見知らぬ者同士であったはずが、長くつきあいを重ねた友達のような気持ちになっているとも聞きます。
- その秘訣は、次のような行動にあるようです。
 - *ワッショイ、ワッショイとかけ声をそろって発する
 - *息を合わせて御輿を上下させる
- こうした経験は次のような場面でもよく見られます。
 - *サッカースタジアムや野球場で、声をそろえ、動作をあわせて応援する観客の一体感
 - *学生の頃の合唱コンクールや、運動会の応援合戦で、声が重なり、動作をそろえた時あとで高まる仲間意識
- カウンセラーは、相手の身体の動きにあわせて、うなずいたり、指で机を軽く叩いたりするそうです。また、相手のテンポと同じテンポで話すように心がけるとも言います。
- つまり、身体と心の距離を近づける原理は、ボランティアが、子ども達のペースやテンポに反応してあわせていく（同調する、共鳴する）ことだ、と言えます。
- とは言え、カウンセラーのような技術を活用することは難しいことですし、危険性もはらんでいます（専門的な知識なしに活用すると想定を超えた反応を引き起こしたり、悪い影響をあたえてしまうこともあります）。

(2) 遊び活用の原則的なポイント

①同時発声・同時動作の合図（セーノの合図）～原則その1～

- そこでお薦めするのが、遊びの活用。
- 動作や呼吸をあわせやすい、あるいは、一緒にかけ声をかけたり、同じ動作を繰り返すことが楽しみ方になっている遊びを行うことで、自然に、子どもとボランティアが同調し、共鳴することができます。そうした遊びは後段で紹介します。
- 技術的なポイントは、同時に声を出したり、動作をするための合図＝同時発声・同時動作の合図です。
- 具体的に言えば、「セーノ」などのかけ声をかけて、予備動作からそろえられるように合図を送るということです。

※一斉にジャンプして貰いたければ・・・

<1> セーノとかけ声をかけながら、スタッフ自身がジャンプの予備動作である沈み込みの動作をする。それに釣られて、子ども達の沈み込み之タイミングもそろろう。

<2> ジャンプなどと声をかけながら、セーノで沈み込んだ体勢から飛び上がる（ような仕草をする）。それと同調するように、子ども達も飛び上がる。

※一斉に声をだして貰いたければ・・・

<1> セーノとかけ声をかけながら、次のように合図を送る。

※セーノの「セー」のタイミングで、スタッフが腕をさげる（息を吐き出す最初の予備動作）

※セーノの「ノ」のタイミングで、下げた腕を振り上げる（息を吸う2番目の予備動作）。スタッフの腕が下がった時に子ども達は息を吐き出し、引き続き振り上げられた時に息を吸い込む。

<2> 上記<1>で振り上げた腕を、下や前方に振り下げるスタッフの腕にあわせて、子ども達が声を出す。

- 様々な遊びをはじめのタイミングで、あるいは、何かを一緒に行う時に、同時発声・同時動作の合図（＝セーノの合図と言い換えても可）を使うことで、ボランティアと子ども達の声や動作が重なり合います。
- こうした重なり合いを、意図的に積み重ねることで、子ども達とボランティアの心と体の距離が近づいていきます。

②段階設定（ハードルの設定）

ア) 状況にあわせた段階的にアプローチ

- すでに紹介した同時発声・同時動作の合図を駆使しながら、遊びを仲立ちとして使えば、必ず心と体の距離を縮められる訳ではありません。
- 状況にあわせて取り組む配慮も必要です。
- その配慮の代表例は、『見守り・寄り添いボランティアを楽しむための留意点』でも紹介したように、一度に距離を縮めようとしないこと。
- 例えば、目線や表情の交換から始まり→楽しい話題のおしゃべり→そしてちょっとした遊び→さらに結構難しくして熱中できる遊び、といった段階的なアプローチ。

イ) 段階設定

●ひとつの遊びの活用も、段階的に考えることができます。

- *人と人とのよい関係、よい雰囲気ができた時には、「この人と一緒に楽しみ続けたい」という心持ちが共有されます。
- *こうした心持ちの共有には、小さな成功体験を積み重ね、その喜びを共有することで強化される「同じ釜の飯を喰った仲」的な感覚づくりが近道だと言われています。

●ここで言う段階設定とは、次のようなもの

- *例えば、「ポーズ合わせ」。出会った二人が、対面して挨拶代わりに、おきまりの、次のような一連の動作を楽しむ遊びです。

1 両手の平の上下あわせ

Aさん：両手の平を上から下にさげ、上がってくるBさんの両手の平と腰のあたりでパチンとあわせる。引き続き、両手の平を下から上にあげ、上からさげた時と同様に、Bさんの両手の平と合わせる

Bくん：両手の平を下から上にあげ、下がってくるAさんの両手の平と腰のあたりでパチンとあわせる。引き続き、両手の平を上から下にさげ、下から上にあげた時と同様に、Aさんの両手の平と合わせる

2 左右の肘あわせ

Aさん：右腕を曲げ肘を突き出すようにして、自分の前に突き出されるBくんの右肘とあわせたら戻す。引き続き左肘で、右肘と同様に行う

Bくん：Aさんとカガミ合わせな関係で実施。

3 ハイタッチ

Aさん：両手を頭上に挙げてハイタッチ

Bくん：Aさんとカガミ合わせな関係で実施。

4 あわせた両手を下げる

Aさん：Bくんとハイタッチであわせて両手を、そのまま下まで下ろす（左手、右手ともに体側で半円を描くように）

Bくん：Aさんとカガミ合わせな関係で実施。

- *1～4をいきなりやるには、ちょっと難しい。そこで、次のような段階にわけ、3日（その子と会う機会3回）にわけて、2人でポーズ合わせを完成できるように楽しみます。

1日（回）目：両手の平の上下合わせ（1）を3回→ハイタッチ（3）



2日（回）目：両手の平の上下あわせ（1）→左右の肘あわせ（2）までを3回→ハイタッチ（3）



3日（回）目：ポーズ合わせの完成（1→2→3→4）

- このように、低いハードル次第に高くなるハードルをひとつひとつ乗り越えて行く。そんな形で、一

個の遊びを、簡単なことから難しいことへといういくつかの段階に分けて展開する考え方が段階設定です。

*子ども達とボランティアが、共に遊びを楽しむ中で、いくつものハードルを一緒に乗り越える。

*その度に小さな成功体験が共有され、積み重ねられていきます。

*そして、子ども達とボランティアとの「同じ釜の飯を喰った仲」的な感覚が強化されていきます。

2. 仲立ちとして活用しやすい遊び集

(1) 1対1の仲立ちとしてのお薦め遊び

1-1：勝負！

子どもと出会った時の挨拶代わりに。テンポ良くジャンケンを楽しむ遊び

- ① 2人でカガミ合わせになって、手の平をパチンとあわせる
- ② すかさずジャンケン勝負

1-2：ポーズ合わせ

基本の動作は次の通り

- ① 両手の平の上下あわせ（2回パチン）
- ② 左右の肘あわせ
- ③ ハイタッチ
- ④ あわせた両手を下げる

次のような段階で実施

1日（回）目：両手の平の上下あわせ（1）を3回→ハイタッチ（3）

2日（回）目：両手の平の上下あわせ（1）

↓
左右の肘あわせ（2）までを3回

↓
ハイタッチ（3）

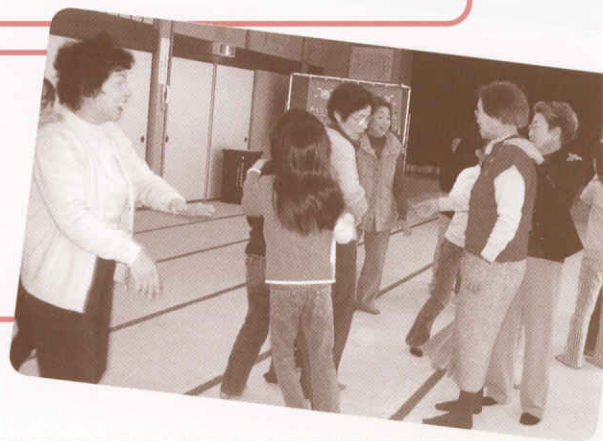
3日（回）目：ポーズ合わせの完成（1→2→3→4）



1-3：指示握手

子どもと向かい合い握手して、手の握りのスピードを競う

- ① どちらが早く3回握ることができるか
- ② 5回のスピードの競い合い
- ③ 10回のスピードの競い合い



(2) 1対数名での仲立ちとしてのお薦め遊び

1-5：鼻と耳つまみ

両方の手で、リズムに合わせて鼻や耳をつまむ。

- ①まず、拍手を1回して、左手で鼻、右手で左耳をつまみます。
- ②次にもう一度拍手をして、右手で鼻、左手で右耳をつまみます。
- ③①②をゆっくりと連続し、しだいにテンポを速めてリズムカルに行えるようにします。
- ④リズムカルに行えるようになってきたところを見はからって、歌を入れます
(例えば「おさるのかごや」)。
- ⑤さらに、2人一組になって、お互いに相手の鼻と耳をつまむなどと展開してもよい。

1-6：入れ替え遊び

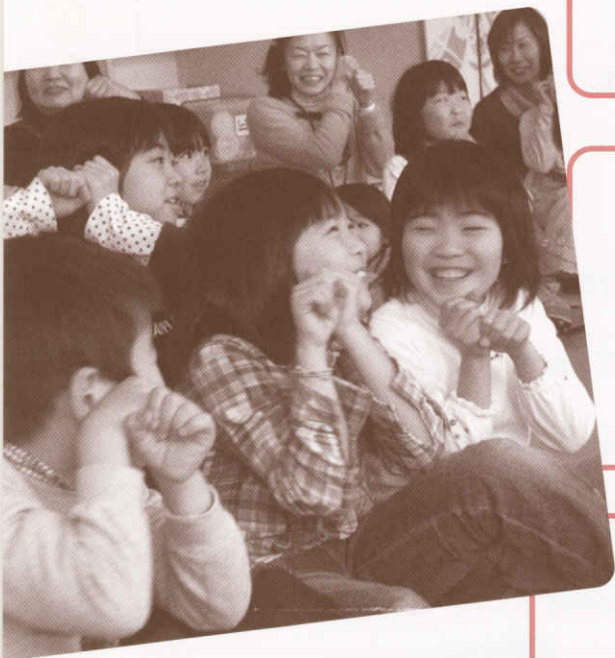
- ①【子ども】次のように左右の手を一定リズムで動かす(座って実施を例に)
・右手はパーで床と水平に回転 ・左手はグーで膝を叩く
- ②【スタッフ】適当なところで「セーノ」の合図をかける。
【子ども】その合図にあわせて、右手と左手の動作を入れ替え、次の
「セーノ」の合図まで動作を続ける
※混乱して笑い崩れるタイミング(5、6回が目安)で終了

1-7：反応キャッチ

- ①【スタッフ】片手で握った鉛筆や広告を細長く丸めた筒を顔の高さにかかげる。
【子ども】スタッフに正対して立つ
- ②【スタッフ】適当なタイミングで手を開き、筒を落下させる。
【子ども】片手で落下している筒をキャッチすることに挑戦する。

1-8：指の体操(指折り)

- ①まず両手の指を開き、次に右親指だけをまげておく。
- ②1、2、3、4と調子をつけて右手は人差し指から、左手は親指から折っていく。
※右手の指は左手の指よりもいつも1本ずつ余計に折っていることになっているので、10を数え終わったときは左手の指は全部開かれているが、右手の親指はまげていることになる。
- ③右手は親指と人差し指をはじめからまげておいて、上記②と同様の流れで実施。
- ④さらに、③の条件に加えて中指もはじめからまげておいてスタート。





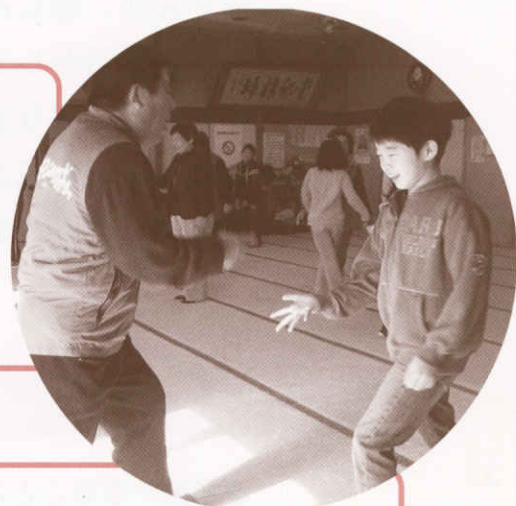
1-9：でんでん虫の指の体操

- ①でんでん虫を歌いながら、4拍のリズムで親指と小指の入れ替えする
- ②2拍のリズムで親指と小指の入れ替えする
- ③「角出せ」以降では、親指→中指→小指→中指→親指という入れ替えにする。

1-10：ジャンプジャンケン

- ①向かい合い両手をつなぐ
- ②「ジャンケン」と言ったら、お互い軽く左右にジャンプしながら、「ポン」の部分で足ジャンケンをする。

※足じゃんけん：グーは両足を閉じる／チョキは前後に開く／パーは左右に開く



1-11：古今東西

- ①スタッフは、次のように、輪になって座る子ども達お題を提示。「古今東西、好きな食べ物歌手」「古今東西、お気に入りのキャラクター」等
- ②子ども達は、時計回りに、お題に沿って「○○」と応えていく。

